

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
SISWA KELAS XI IPA SMA NEGERI 2  
SAMARINDA**

**SKRIPSI**



**Diajukan Oleh:**

**Hanna Prastiwi Ayukawati**

**1311308230776**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMADIYAH  
SAMARINDA**

**2015**

**A Correlational Study between The Quality of Sleeping and The Academic Achievement of Eleventh Science Programme Students in SMA Negeri 2 Samarinda**

Hanna Prastiwi .A.<sup>1</sup> M. Aminuddin.<sup>2</sup> Faried Rahman. H.<sup>3</sup>

ABSTRACT

**Background:** The sleeping pattern of teenager is distinguished to another phases in human development because the changing of hormonal and circadian rhythm influenced the quality of sleeping. Teenager started feeling sleepy in middle of night meanwhile they must wake up in the early morning for school. The lack of sleep impacted badly to human body in term of physical, physiological and psychological. Psychologically, the lack of sleep caused unstable emotion, thinking ability and weak concentration so that made students had difficulty in studying and even the academic achievement went down.

**The purpose:** to know the correlation between the quality of sleeping and Academic Achievement of class eleventh science programme students in SMA 2

**The method:** non experimental research with correlational-descriptive method that used cross sectional. The sampling technique was stratified random sampling, the amount of research sample was 68 students of class XI science programme in SMA Negeri 2 Samarinda. Meanwhile, the research instrument was using PSQI questionnaire and the data of student achievement that taken from sekunder data in bivariat analysis with Fisher's exact.

**The result:** the research showed that student with the good quality of sleeping was 13 respondent (19,1%) and the student with bad quality of sleeping was 55 respondent (80,9%). The number of student who had good academic achievement was 49 respondent (72,1%) and fair academic achievement was 19 respondent (27,9%). The Fisher's exact test showed the result of p value 0,477 (p value (>0,05) which means there is no correlation between sleeping quality and Academic Achievement of class XI' science programme students in SMA 2.

**The conclusion:** the result of this research showed there is no correlation between sleeping quality and Academic Achievement of class XI' science programme students in SMA 2 Negeri 2 Samarinda, that means there is another factor that influenced the academic achievement beside the sleeping quality.

**Keywords:** teenager, the quality of sleeping, academic achievement

---

<sup>1</sup> Student of S1 keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer of D3 Akademi Keperawatan Pemprov Samarinda

<sup>3</sup> Lecturer S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

## Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar

Siswa Kelas Xi IPA di SMAN 2

Samarinda

Hanna Prastiwi .A.<sup>1</sup>, M. Aminuddin.<sup>2</sup>, Faried Rahman. H.<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang:** Pola tidur remaja berbeda dibandingkan tahap usia lain karena perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian yang mempengaruhi kualitas tidur. Remaja mulai mengantuk pada tengah malam sedangkan harus bangun pagi berangkat ke sekolah. Kekurangan tidur berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik, fisiologis, maupun psikologis. Secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi tidak stabil, kemampuan berfikir, dan berkonsentrasi menurun, sehingga mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya prestasi belajar.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda

**Metode Penelitian:** Penelitian non eksperimental dengan metode deskriptif korelasional menggunakan *Cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel penelitian 68 siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda, sedangkan instrumen penelitian data kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI dan data prestasi belajar diambil dari data sekunder, pada analisa bivariat menggunakan *Fisher's exact*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian didapatkan siswa dengan kualitas tidur yang baik berjumlah 13 responden (19,1%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden (80,9%). Siswa yang memiliki prestasi belajar baik sebanyak 49 responden (72,1%) dan cukup sebanyak 19 responden (27,9%). Uji *Fisher's exact* diperoleh hasil *p value* 0,477 (*p value*  $>0,05$ ), yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda.

**Kesimpulan:** Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda, hal ini karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar selain kualitas tidur.

**Kata Kunci:** *Remaja, Kualitas Tidur, Prestasi Belajar*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup>Dosen D3 Akademi Keperawatan Pemprov Samarinda

<sup>3</sup>Dosen S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

## PENDAHULUAN

Prestasi belajar siswa adalah hasil belajar yang dicapai siswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah (Tu'u, 2004). Menurut Gunawan (2005) secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal (fisiologis dan psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan, keluarga, dan sekolah). Salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan badan atau fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan badan, siswa perlu memperhatikan pola makan dan juga pola tidur (Puspita, 2012).

Rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat sebuah keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun dan meningkatkan iritabilitas. Kekurangan tidur berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik maupun psikologis. Secara fisik, sehingga orang yang kurang tidur akan lebih rentan terserang virus, bahkan virus yang ringan sekalipun. Secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kemampuan berpikir dan berkonsentrasi akan berkurang. Kemampuan otak untuk dapat menghafal, contohnya menghafal pelajaran mungkin masih optimal, tetapi orang yang kurang tidur akan sulit untuk menggunakan informasi yang didapat dengan kreatif. Selain kemampuan otak yang menurun, kurang tidur juga menyebabkan seseorang menjadi kurang perhatian, lambat, linglung, mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya

prestasi akademik (Potter dan Perry, 2005).

Hasil survey yang dilakukan beberapa lembaga Internasional menunjukkan perkembangan pendidikan di Indonesia belum memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari laporan UNESCO EFA Report, 2007 (dalam Puspita, 2012), posisi Indonesia dalam peringkat indeks pendidikan EFA Development Index (EDI) turun dari posisi 58 ke 62 dari 130 negara. Penurunan indeks ini merupakan cermin rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia. Disamping itu indeks pembangunan manusia Indonesia (HDI) juga masih berada pada peringkat bawah dibanding dengan negara Asia Tenggara lainnya. Peringkat HDI Indonesia pada tahun 2010 berada pada urutan ke 108, sementara pada tahun 2011 turun menjadi peringkat ke 124, dengan ini kita bisa melihat bahwa pendidikan di Indonesia masih sangat memprihatinkan (Puspita, 2012).

Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan adanya hubungan antara gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar. Hal ini disebabkan hasil daripada penelitian tersebut menunjukkan siswa yang memperoleh Indeks Prestasi (IP) yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari persekolahan berbanding dengan siswa yang memperoleh IP yang lebih rendah (Wolfson dkk, 1998).

Siswa SMA memiliki waktu sekolah lebih lama daripada durasi tidur harian yaitu 7,5-8 jam per hari dibandingkan 6 jam 47 menit (durasi tidur normal 8-9 jam). Murid SMA memulai sekolah pukul 7:00 WIB dan pulang pukul 14:00-14:30 WIB, kemudian 76% di antaranya harus mengikuti pendidikan tambahan baik di dalam maupun di luar lingkungan Sekolah (Aulyanti, 2013). Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 7 Mei 2014 dengan memberikan beberapa pertanyaan yang diberikan kepada 7 pelajar SMA Negeri 2

Samarinda ternyata para pelajar sering mengalami kurang jam tidur yaitu sekitar 4-6 jam tidur malam dan jarang tidur siang karena kegiatan diluar sekolah dan beberapa pelajar sebelum tidur malam menggunakan media sosial, bermain *game*, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, sehingga pada saat jam berangkat ke sekolah dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, 5 dari 7 siswa sering terlambat, mengantuk di kelas, tidak fokus saat belajar dan menurunnya semangat belajar yang mempengaruhi nilai-nilai ujian harian akibatnya berpengaruh pada menurunnya nilai rata-rata rapot dan prestasi belajar.

Menurut uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi oleh para siswa bahwa prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar, dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar juga dapat disebabkan karena kualitas tidur. Untuk memiliki prestasi belajar yang maksimal dengan hasil yang baik, mengharuskan siswa benar-benar memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya sehingga para siswa dapat menjalani aktifitasnya dengan baik tanpa mengganggu konsentrasi dalam menerima pelajaran sehingga mempengaruhi nilai akademis di sekolah (Gunawan 2005).

Dari uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda”

### TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda
- b. Untuk mengidentifikasi prestasi belajar XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda.
- c. Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif korelasional, yaitu metode yang menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2011) dengan pendekatan analitik *cross sectional* yaitu merupakan rancangan penelitian yang pengukuran atau pengamatannya dilakukan secara simultan pada waktu yang sama (Hidayat, 2008). Penelitian ini menggambarkan tentang variabel yang diteliti yaitu variabel independen adalah kualitas tidur dan variabel dependen adalah Prestasi Belajar.

Populasi Populasi dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa yang terdiri atas 45 responden perempuan dan 23 responden laki-laki kelas XI IPA di SMAN 2 Samarinda.

Pengambilan sampel tersebut menggunakan teknik *stratified random sampling* (pengambilan sampel secara acak stratifikasi) yaitu apabila suatu populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen. (Notoatmodjo, 2012)

Penelitian ini mulai dilakukan tanggal 2 Juli 2014, dengan jumlah responden sebanyak 68 responden di kelas XI IPA SMAN 2 Samarinda

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

SMAN 2 Samarinda menempati sebidang tanah dengan luas 70.000 m<sup>2</sup> di sebelah utara Kota Samarinda yakni di jalan Kemakmuran No. 27 Kelurahan Sungai Pinang Dalam Kecamatan Samarinda Utara yang merupakan salah satu bagian dari wilayah Kota Samarinda.

Total seluruh gedung atau ruang berlantai 3 yang terdiri 33 ruang/bangunan. Terdiri dari ruang kelas, Perpustakaan, Laboratorium (Bahasa, IPA, Komputer), Musholla, Koperasi, ruang UKS/PMR, ruang BK, ruang Guru,

ruang Kepsek, ruang Wakil, Kantin, ruang Tata Usaha, Ruang musik dan sarana Olah Raga.

Jumlah murid di SMA Negeri 2 Samarinda ada 675 murid yang terbagi dalam 20 kelas, yaitu kelas X sebanyak 278 murid, kelas XI sebanyak 209 murid dan kelas XII sebanyak 178 murid. Ada 3 jurusan yaitu IPA, IPS, dan Bahasa. Jumlah guru ada 50 orang dan tata usaha 12 orang. Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 1 hari yaitu tanggal 2 juli 2014 dengan jumlah responden 68 orang.

#### 1. Analisa Univariat

##### a. Karakteristik responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
14-16 (remaja pertengahan)	35	51,5
17-21 (remaja akhir)	33	48,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	23	33,8
Perempuan	45	66,2
Merokok		
Ya	3	4,4
Tidak	65	95,6
Alkohol		
Ya	1	1,5
Tidak	67	98,5

Berdasarkan dari karakteristik responden yang dilihat dari data pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi berdasarkan umur adalah 14-16 tahun sebanyak 35 orang (51,5%) dan 17-21 tahun sebanyak 33 orang (48,5%). Proporsi tertinggi dari jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 45 responden (66,2%) dan terendah yaitu laki-laki sebanyak 23 responden (33,8%). Proporsi siswa yang memiliki kebiasaan merokok adalah 3 responden (4,4%) dan

tidak 65 responden (95,6%). Proporsi siswa yang memiliki kebiasaan minum minuman beralkohol adalah sebanyak 1 responden (1,5%) dan tidak yaitu sebanyak 67 responden (98,5%).

##### b. Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Analisis univariat distribusi berdasarkan kategori kualitas tidur siswa kelas XI IPA

Kategori	jumlah (orang)	(%)
Kualitas tidur baik (0-5)	13	19.1
Kualitas tidur buruk (6-21)	55	80.9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (19,1%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 orang (80,9%).

##### c. Prestasi Belajar

Table 4.3 Analisis univariat distribusi frekuensi berdasarkan kategori prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA.

Kategori	jumlah (orang)	(%)
Prestasi belajar baik (81-90)	49	72.1
Prestasi belajar cukup (71-80)	19	27.9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden yang memiliki prestasi belajar baik (81-90) sebanyak 49 responden (72,1%) sedangkan responden yang memiliki prestasi belajar cukup (71-80) sebanyak 19 responden (27,9%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Hubungan antara Kualitas tidur dengan Prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA

Kualitas tidur	Prestasi Belajar						P value
	Baik (80-90)		Cukup (70-80)		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Baik (0-5)	10	76,9	3	23,1	13	100	0,477
Buruk (6-21)	39	70,9	16	29,1	55	100	
Total	49	72,1	19	27,9	68	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh data dari 55 responden dengan kualitas tidur buruk didapatkan responden yang memiliki prestasi belajar baik sebanyak 39 responden (70,9%), data tersebut menyatakan bahwa walaupun kualitas tidur buruk tetapi masih banyak siswa yang memiliki prestasi baik dan yang kualitas tidur buruk memiliki prestasi belajar cukup sebanyak 16 responden (29,1%), sedangkan dari 13 responden dengan kualitas tidur baik didapatkan responden yang memiliki prestasi baik sebanyak 10 responden (76,9%) dan yang memiliki prestasi cukup sebanyak 3 responden (23,1%), dari data diatas dapat dikatakan bahwa ada sebagian siswa yang kualitas tidur buruk memiliki prestasi belajar yang baik. Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa diuji menggunakan fisher's exact, hasil p value yang didapatkan tidak signifikan ( $p=0,477$ ). Berarti  $p \text{ value} > \alpha 0,05$ , maka  $H_0$  diterima sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA di SMAN 2 Samarinda tahun 2014.

### PEMBAHASAN

#### 1. Analisa Univariat

##### a) Umur responden

Responden adalah siswa tahun ajaran 2014 dan kelas XI

yang sewajarnya memang masih berusia antara 14-17 tahun.

Masa remaja merupakan suatu periode dalam lingkaran kehidupan diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan biologis, psikologis, lingkungan, sosial dan hukum mempengaruhi awal dan akhir masa remaja.

Masa remaja dibagi menjadi 3 tahap menurut perkembangannya yaitu: masa remaja dini (10-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-21 tahun) (Rudolph, 2006). Remaja yang mengalami peningkatan kemampuan kognitif seiring dengan bertambahnya usia sehingga sangat penting mengevaluasi setiap tahap perkembangan kognitif untuk mendeteksi gangguan secara dini (Aulyanti, 2013).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 68 responden dan berdasarkan teori yang ada, dapat diasumsikan bahwa usia 14-16 tahun adalah usia awal remaja dimana pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan remaja yang rasa keingintahuannya tinggi dan motivasi belajar tinggi, sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar.

##### b) Jenis Kelamin

Populasi siswa SMA Negeri 2 samarinda mayoritas perempuan sehingga saat pengambilan sampel peluang besar sampel adalah Perempuan, Selain itu, jenis kelamin perempuan yang lebih dominan pada penelitian ini disebabkan oleh penggunaan teknik sampling yang berupa simple random sampling. Penggunaan teknik simple random

sampling ini menyebabkan setiap anggota populasi dalam penelitian mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010).

Halpern (Satiadarma, 2003) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan pola skor yang berbeda pada pengukuran intelegensi konvensional. Masalah gender menjadi harus dipertimbangkan dalam melakukan interpretasi tes intelegensi. Perempuan secara umum cenderung menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada laki-laki dalam hal : pengucapan kata atau fonologis dan informasi semantik dalam ingatan jangka panjang, komprehensi, gerakan motorik halus, kecepatan persepsi. Sedangkan laki-laki cenderung menunjukkan skor lebih tinggi daripada perempuan dalam hal : transformasi visual, gerakan motorik yang terarah kesasaran tertentu, spasial dan fluid reasoning. Perbedaan-perbedaan tersebut ditimbulkan oleh adanya interaksi aspek biologis dan sosial. Secara khusus memberi catatan bahwa hasil yang diperoleh harus dikaitkan dengan saat perolehan tersebut dilakukan. Dengan kata lain tempat dan waktu berlangsungnya pengukuran pun akan memberikan pengaruh pada hasil pengukuran yang diperoleh.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 68 responden dan berdasarkan teori, proporsi terbanyak dari jenis kelamin yaitu perempuan, jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan lebih penurut dan lebih mudah memahami pelajaran di Sekolah sehingga pada saat di Sekolah atau di rumah anak perempuan lebih rajin belajar, sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

#### c) Merokok

Pada penelitian ini Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari remaja yang memiliki kebiasaan merokok, proporsi tertinggi dari kebiasaan merokok adalah siswa yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 65 responden (95,6%). Kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar (fit) sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Hal-hal tersebut di antaranya siswa perlu memperhatikan pola makan, makan dan minum harus teratur serta memenuhi persyaratan kesehatan, mengkonsumsi jajanan sehat, mencuci tangan, tidak merokok, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, olah raga yang teratur dan terukur bukan saja untuk memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan, istirahat yang cukup (Hakim, 2005).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 68 responden dan berdasarkan teori yang ada, Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa 3 dari 68 responden mempunyai kebiasaan merokok. Merokok dapat mempengaruhi kondisi fisik remaja yang mengkonsumsi rokok sehingga remaja tersebut tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar secara maksimal sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar.

#### d) Alkohol

Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari remaja yang konsumsi alkohol, proporsi tertinggi dari konsumsi alkohol adalah tidak mengkonsumsi alkohol sebanyak 67 responden (98,5%) dan proporsi terendah yaitu mengkonsumsi alkohol sebanyak 1 responden (1,5%). Kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar (fit) sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Hal-hal tersebut di antaranya siswa perlu



memperhatikan pola makan, makan dan minum harus teratur serta memenuhi persyaratan kesehatan, mengonsumsi jajanan sehat, mencuci tangan, tidak merokok, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, olah raga yang teratur dan terukur bukan saja untuk memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan, istirahat yang cukup (Hakim, 2005).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 68 responden dan berdasarkan teori yang ada, Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa 1 dari 68 responden mempunyai kebiasaan konsumsi alkohol. Alkohol dapat mempengaruhi kondisi fisik remaja yang mengonsumsi alkohol sehingga remaja tersebut tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar secara maksimal sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar.

e) Kualitas tidur

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar remaja mempunyai kualitas tidur buruk. Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar remaja mempunyai dari 68 responden kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (19,1%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 orang (80,9%). Hasil yang menggambarkan kualitas tidur siswa-siswi di SMA Negeri 2 Samarinda yang kebanyakan lebih cenderung pada kualitas tidur kurang baik, fenomena yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja, seperti kegiatan diluar sekolah dan beberapa pelajar sebelum tidur malam menggunakan media sosial, bermain game, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, sehingga berpengaruh pada kualitas tidur mereka.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 68 responden dan berdasarkan teori yang ada, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti banyak remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dari 68 remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden, peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan pengaruh menggunakan media social sebelum tidur malam, bermain game, beraktivitas diluar rumah hingga larut malam, kurangnya kepuasan seseorang terhadap tidur, maka dari itu sangat penting bagi remaja untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk, sehingga sesuai dengan teori di atas seseorang akan susah berkonsentrasi dalam belajar, rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (mood) akibatnya prestasi belajar menurun.

f) Prestasi Belajar

Menurut Hermalik (2004), Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran. Hasil prestasi belajar yang baik menandakan bahwa proses pembelajaran telah berjalan dengan baik pula. Apabila hasil prestasi belajar belum sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dilakukan evaluasi agar dapat memperbaiki hasil prestasi belajar siswa. Dalam penelitian ini yang dimaksud oleh peneliti hasil dari proses belajar berupa penguasaan pengetahuan yang ditunjukkan dengan angka nilai yang diberikan oleh guru atau pendidik.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti banyak remaja yang memiliki prestasi belajar baik (81-90) sebanyak 49 responden, dan

19 responden yang memiliki prestasi belajar cukup, peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki prestasi belajar cukup dikarenakan pengaruh yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal keadaan fisik yang tidak normal jarang sekali menjadi masalah atau hambatan utama dalam belajar. Hal ini karena penerimaan murid yang diterima adalah mereka yang memiliki kondisi mental dan fisik yang normal, faktor psikologis meliputi intelegensi, ada kemauan siswa, berbagai bakat yang dimiliki siswa, daya ingat, kedisiplinan, kepercayaan diri keberanian untuk bertanya kepada guru, dosen atau kepada orang lain yang lebih mampu setiap kali mengalami kesulitan.

Faktor eksternal lingkungan sekolah, yang memiliki sistem pendidikan sekolah mempunyai hubungan dengan prestasi akademik murid, baik mutu sekolah dengan fasilitas yang menunjang saat pembelajaran, seperti wifi, LCD disetiap kelas, mutu pengajaran dengan jumlah guru yang memadai 50 tenaga pengajar, gaji guru, dan lain-lain. Sekolah yang memiliki atmosfer yang tidak menindas dan teratur. Kepala sekolah aktif dan guru berperan dalam mengambil keputusan. Kepala sekolah dan guru memiliki harapan yang besar terhadap murid, lebih menekankan akademik daripada aktivitas ekstrakurikuler, serta memperhatikan kinerja muridnya.

## 2. Analisa bivariat

Berdasarkan analisa dengan uji statistik *fisher's exact* didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 responden dan didapatkan 3 responden memiliki prestasi belajar cukup dan 10 responden memiliki prestasi belajar baik, sedangkan untuk remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak

55 responden, didapatkan 16 responden memiliki prestasi belajar cukup dan 39 responden memiliki prestasi belajar baik. dengan hasil *p value* 0,477 yaitu lebih besar dari 0,05 yang artinya bahwa kualitas tidur remaja tidak memiliki hubungan atau pengaruh yang cukup kuat terhadap prestasi belajar.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini tidak sesuai dengan teori menurut Anderson (2001) dan Garlick (2002) dalam Lahey (2007), yang mengatakan kemampuan dalam membangun koneksi *neural* (sinaps) dan kecepatan koneksi antara *neuron-neuron* menghasilkan seseorang dengan inteligensia umum yang baik. Menurut penelitian oleh Tononi (2003), pada saat manusia tertidur terjadi penurunan aktifitas dari *sinaps-sinaps* dalam sistem saraf. Hal ini bertujuan agar *sinaps* dapat bersiap untuk aktifitas pada saat terbangun dan berfungsi lebih baik pada saat manusia berada dalam keadaan sadar.

Berarti ada faktor lain yang menyebabkan remaja memiliki prestasi belajar selain kualitas tidur, misalnya disebabkan oleh faktor individu (kognitif dan fisik) dan lingkungan (Sekolah, Rumah, dan lingkungan tempat tinggal) dan lain-lain.

Menurut Clarke (1976) dalam Lahey (2007) Lingkungan intelektual dimana anak dibesarkan juga merupakan faktor yang penting dalam menentukan inteligensia. Pemaparan yang dialami anak terhadap dunia dewasa melalui interaksi dengan penjaganya terlihat penting dalam perkembangan inteligensia anak. Anak-anak yang tidak dipedulikan oleh orang tuanya menunjukkan adanya perkembangan inteligensia yang terhambat, dan akan berkembang secara pesat apabila ditempatkan pada lingkungan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2011), dengan judul “Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Dharma Pancasila Medan Tahun 2011”, bahwa analisa sistematika diperoleh nilai signifikan (*p value*) sebesar 0,060 sehingga lebih besar dari  $\alpha=0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  gagal ditolak sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar pada siswa, hal ini disebabkan banyak faktor lain yang berpengaruh kepada remaja untuk prestasi belajar tersebut.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada perbedaan antara pola tidur yang baik atau buruk dengan prestasi belajar siswa. Hal tersebut bertentangan dengan teori yang menyatakan bahwa tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh dan kekurangan tidur akan menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, perasaan lelah, sulit berkonsentrasi serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*). Penjelasan tersebut juga mendukung kepada penelitian sebelumnya yang mengatakan terdapat hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar yaitu siswa yang memiliki pola tidur yang baik seperti mempunyai masa tidur yang lebih panjang, waktu tidur yang lebih awal dan tidak terjadi gangguan ketika tidur juga memiliki Indeks Prestasi (IP) yang lebih tinggi (Wolfson dkk, 1998) serta penelitian-penelitian yang lain yang turut mendukung adanya hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar siswa.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 68 responden dan berdasarkan teori yang ada. Peneliti berasumsi bahwa banyaknya prestasi belajar remaja yang baik bisa saja disebabkan karena dipengaruhi oleh

faktor individu (kognitif dan fisik) dapat berupa kesiapan anak menerima pelajaran, tidak adanya cacat fisik ataupun fisiologis dan masalah lain yang timbul dari diri anak itu sendiri. Sedangkan faktor *eksternal* tidak dapat berupa kebisingan ataupun masalah lain yang timbul dari lingkungan (Sekolah, Rumah, dan lingkungan tempat tinggal) dan lain-lain sekitar remaja itu.

Hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan teori dan juga penelitian sebelumnya mungkin dikarenakan bukan hanya faktor kualitas tidur yang berperan dalam menentukan prestasi belajar seseorang tersebut tetapi juga wujudnya, faktor-faktor lain misalnya, faktor fisiologis tubuh seperti kesehatan tubuh badan, faktor psikologi seperti kecerdasan (intelegensia), sikap dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran serta motivasi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Selain itu, terdapat juga faktor lingkungan yang berpengaruh seperti lingkungan dan sosial ekonomi keluarga, orang tua berperan aktif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa dengan cara selalu memperhatikan, mengawasi, dan mengingatkan siswa untuk belajar lebih giat yang membantu dalam proses pembelajaran, lingkungan sekolah, yang memiliki sistem pendidikan sekolah mempunyai hubungan dengan prestasi akademik murid, baik mutu sekolah dengan fasilitas yang menunjang saat pembelajaran, seperti *wifi*, LCD disetiap kelas, mutu pengajaran dengan jumlah guru yang memadai 50 tenaga pengajar, gaji guru, dan lain-lain. Penilaian oleh masing-masing pendidik secara keseluruhan dilaporkan kepada orang tua/wali peserta didik dalam bentuk laporan pencapaian kompetensi peserta didik. Nilai kognitif, psikomotorik dan afektif semua rentang 0-100, dengan nilai

rata-rata rapor yang memiliki standar ketuntasan nilai hasil akhir minimal 70-80, dengan dilakukan remedial pada siswa yang belum memenuhi standar ketuntasan, hal ini menyebabkan hasil dari penelitian prestasi belajar siswa hanya baik dan cukup. Faktor selanjutnya disebabkan dari lingkungan masyarakat yang mendukung usaha memartabatkan pendidikan. Hal ini akan menyumbang kepada peningkatan prestasi belajar dalam diri siswa,

Faktor dari jumlah sampel responden yang digunakan dapat mempengaruhi hasil dari penelitian, akan meningkat nilai keakuratannya bila menggunakan teknik total sampling, mengukur prestasi belajar dengan penilaian lebih spesifik, misalnya hanya melihat berdasarkan beberapa mata pelajaran yang paling dominan dan menggunakan nilai asli dari siswa yaitu nilai yang diperoleh sebelum dilakukan remedial atau perbaikan. Faktor ketika responden menjawab kuesioner juga adalah amat penting yaitu apakah ketika itu responden terganggu oleh faktor luaran atau faktor dalam diri sehingga kuesioner yang mewakili keadaan kualitas tidur responden tidak dapat dijawab dengan sempurna, perbedaan budaya dan pola hidup pada suatu masyarakat atau ras turut mempengaruhi penelitian ini. Hal ini karena perbedaan budaya dan pola hidup bisa juga memberi pengaruh kepada perilaku individu khususnya perilaku tidur sehingga bisa terjadi pada populasi penelitian ini tidak terjadi perubahan kualitas tidur, walaupun demikian sangat penting bagi remaja memperhatikan kualitas tidurnya untuk melakukan aktivitas belajar di Sekolah .

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari rumusan penelitian yang ditetapkan maka dapat disimpulkan:

1. Kualitas tidur pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (19,1%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 orang (80,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda mayoritas memiliki kualitas tidur buruk.
2. Prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda diperoleh hasil bahwa responden bahwa responden yang memiliki prestasi belajar baik (81-90) sebanyak 49 responden (72,1%) sedangkan responden yang memiliki prestasi belajar cukup (71-80) sebanyak 19 responden (27,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda sudah cukup baik.
3. Tidak ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda dengan diperoleh nilai  $p$  value  $0,477 > \alpha 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA di SMAN 2 Samarinda tahun 2014.

Berdasarkan kesimpulan yang ditetapkan maka dapat menjadi bahan pertimbangan untuk remaja dapat menggali permasalahan dalam prestasi belajar dan dapat meningkatkan kualitas tidur lebih baik, sangat penting bagi remaja untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk. Membagi waktu mereka dengan efisien serta memperhatikan waktu dan kualitas tidur mereka agar dapat. Bagi Guru diharapkan dapat meningkatkan bimbingan dan memotivasi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar melalui bimbingan oleh bapak dan ibu

guru di sekolah, serta selalu mempertahankan hubungan harmonis. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan masukan dan informasi kepada pihak sekolah agar dapat merencanakan upaya dalam memperbaiki kualitas tidur siswa. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya, jika membahas perihal yang sama untuk memperbanyak jumlah sampel, melakukan total sampling, mengondisikan semua sampel dalam kondisi dan perlakuan yang sama, dan mencari metode dan alat penelitian yang lebih akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga penelitian dalam bidang keperawatan komunitas dapat semakin berkembang. Orang tua dapat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa dengan cara memperhatikan, mengawasi, dan mengingatkan siswa untuk belajar lebih giat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. 2011. Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma Dharma Pancasila Medan. Universitas Sumatra Utara. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*
- Anni, C.T. 2004. *Psikologi Belajar*. Semarang: Unnes Press.
- Aulyanti, F. 2013. Gangguan pola tidur pada pasien toodler dengan perawatan diare di Rs Ibu dan Anak Annisa Tangerang tahun 2005. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2, (1), 11-12
- Bobak, dkk. 2005. *Keperawatan Maternitas*. ed.4. Jakarta : EGC
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1989. *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Diakses dari: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_mOFSS/is\\_4\\_12/ai\\_n18616017](http://findarticles.com/p/articles/mi_mOFSS/is_4_12/ai_n18616017). Diakses pada 19 Mei 2014.
- Eliasson, A.R., and Lettieri, C.J., 2009. Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students, USA. Available from: <http://www.springerlink.com/content/d8u404v8753652x1/> [Accessed 22Mei 2014]
- Gunawan, A.W. 2005. Apakah IQ anak bisa di-tingkatkan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hakim, T. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta :Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hamalik, O. 2004. *Pendidikan Guru*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Implementasi Kurikulum 2013 Tahun Ajaran 2014/2015*. Jakarta: KEMDIKBUD.
- Lahey, B. B. 2007. *Cognition, Language and Intelligence*. In: Barrosse, E., ed. *Psychology: An Introduction 9th edition*. New York: Mc Graw Hill
- National Sleep Foundation. 2007. *How Much Sleep Do We Really Need?* Diambil tanggal 12 Juni 2014 dari <http://www.sleep foundation.or>
- Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakrta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RinekaCipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan :Konsep,Proses, dan Praktik*. (4). Jakarta : EGC.
- Puspita. D.W. 2012. Pengaruh persepsi siswa tentang mata pelajaran akuntansi dan Pemberian pekerjaan rumah terhadap prestasi belajar akuntansi Siswa kelas xi ips sma negeri 1 sewon tahun ajaran 2011/2012. Skripsi. Dipublikasikan. Yogyakarta. Universitas negeri yogyakarta. Indonesia
- Rudolph M. A, dkk. 2006. *Buku ajar pediatri Rudolph ed.20*. Jakarta: EGC.

Setiadarma. (2003). *Bahaya Rokok*. Depok: Arya Duta  
Siregar, H.M. 2011. *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books  
Tu'u, T. 2004. *Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Gramedia.

Belajar. Jakarta: PT Gramedia.  
Wolfson, A.R, Carskadon, M.A. 1998. *Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescent*. Available from: <http://www.jstor.org/pss/1132351> [Accessed 26 Mei 2014]